



# Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Fyysiset keinot

---

### Tavoite:

Seuraavat neljä harjoitusta ovat luonteeltaan fyysisiä, koska sietämättömän tunnetilan aikana kyky ajatella heikkenee.

Näiden harjoitusten tarkoituksena on palauttaa tunnetila sellaiseksi, että pystyt taas toimimaan.

### Ohje:

- Kylmän hyödyntäminen:  
Upota kätesi kylmään veteen, TAI mene kylmään suihkuun, TAI laita pakastepussi kasvoillesi tai niskaasi. Jos pidät hengitystäsi 30 sekuntia kylmälaitistuksen aikana, harjoituksen fysiologiset vaikutukset kasvavat ja teho voimistuu.
  - Intensiivinen liikunta:  
Juokse korttelin ympäri tai ylös ja alas portaita, kunnes olet läikähtynyt.
  - Jännitys-rentoutustekniikka:  
Istu tuolille. Jännitä kehosi yläosan lihaksia niin kovaa kuin jaksat, ja pidä samalla hengitystä 15 sekuntia. Päästä ilma ulos ja lihakset rennoiksi. Toista vähintään kolme kertaa.
  - Hengityksen rauhoittaminen:  
Hengitä hitaasti sisään ja ulos siten, että uloshengitys on hieman sisäänhengitystä pidempi. Toista, kunnes huomaat olosi rauhoittuvan.
-